

目からウロコのアイデア機能満載！ タイパやQOLを爆上げしてくれる 要チェック「調理家電」厳選3！

忙しい毎日、ついおろそかになってしまいがちなのが日々の食事だ。そこで調理家電を使って、健康を意識したメニューを作ってみよう。不足しがちな野菜やタンパク質を積極的に摂取できるようになるのだ。



食材をセットしてメニューを選ぶだけで、フローズンスムージーから温かいスープまでさまざまなメニューが簡単に作れます。レシピの多くは健康を意識したものとなっており、食生活を見直すことが可能です

COMMENT

シロカ ヒーター機能付きブレンダー おうちシェフ BLENDER

1万7820円

800Wのヒーターを内蔵し、ホットスムージーやスープ、ポタージュなどのホットメニューにも対応したブレンダー。オートメニューを搭載しており、レシピに合わせて自動で食材を攪拌、調理できる

スープやおかゆなども
自動で作れる



12種類のオートメニューを搭載しており、自動調理が可能。低速・高速2段階のマニュアル操作もできる



スープメニューでは、約30分で「皮までまるごとかぼちゃのポタージュ」が作れる

文／コヤマタカヒロ



家電ライター
コヤマタカヒロさん

日

「日々の食事をより効率的に、美味しく調理するために欠かせないのが最新の調理家電だ。今年注目を集めたのはメインだけでなく、プラス1品が作れるちよつと便利な製品。」

シロカの「おうちシェフ BLENDER」は800Wのヒーターを内蔵しており、ホットメニューにも対応しているのが特徴。オー

トメニューが充実しており、食材を加熱して、柔らかくした後で攪拌する、といったことが自動でできる。スムージーだけでなく、野菜スープやポタージュ、おかゆなどが短時間で作れる。